広報 ふちゅう【Fuchu】
ほっとするね 緑の府中
平成27年(2015年) 2月11日 第1729号
●発行 府中市 ●編集 政策総務部広報課
〒183－8703(個別郵便番号) 府中市宮西町2の24
●代表電話 042－364－4111 ●FAX 042－366－1457
●ホームページ http://www.city.fuchu.tokyo.jp/
ともに未来へ 笑顔あふれる わがまち府中
府中市は平成26年4月1日に市制施行60周年を迎えました

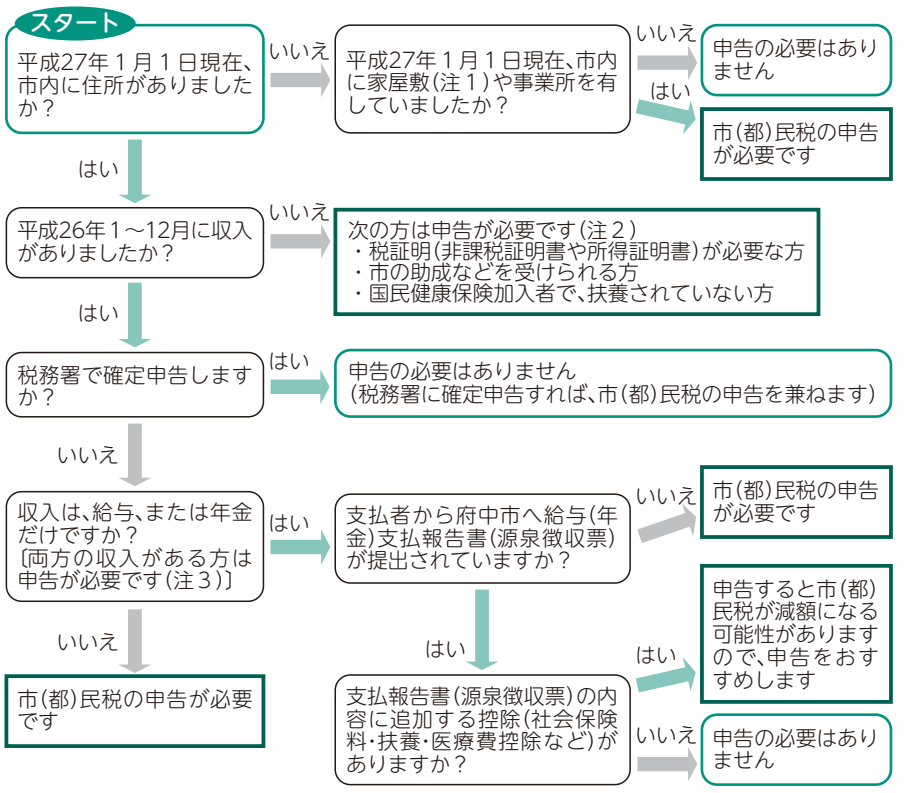
○世帯数 119,640(119増) ○人口 男128,467(89増) 女126,084(184増) 計254,551(273増) うち外国人住民数4,277 (平成27年1月1日現在、( )は前月比)

市(都)民税・所得税の申告

2月16日(月)から3月16日(月)

申告が必要か確認しましょう

所得がなくても、市(都)民税の申告が必要な場合がありますので、下の図でご確認ください。



注1 夫が単身赴任などで家族のみが市内に住んでいる場合など、持ち家・賃貸を問わず均等割が課税されます。
注2 期間中に申告をされない場合、就学援助などの受給申込み、保育所(園)の入所(園)申込み、児童手当などの公的手当や保険給付申請、市・都営住宅の入居などの手続きに必要な税証明の交付が遅れることがあります。
注3 給与所得者で公的年金収入が65歳未満の方は90万円超、65歳以上の方は140万円超の場合、年金から算出される所得が20万円を超えるため、税務署での確定申告が必要です(控除が所得を上回る方を除く)。

市(都)民税の申告は市役所へ

▽申告期間 2月16日(月)から3月16日(月)午前8時半～午後5時(土・日曜日を除く)
※申告期間の最初と最後の1週間(特に午前中の時間帯)は混雑のため、お待ちいただく場合があります。
▽会場 市役所北庁舎3階会議室
▽問合せ 市民税課普通徴収係(335・4441)

■申告に必要なもの
○申告書と印鑑
○平成26年中の所得内容を証明する書類(源泉徴収票、事業主の支払証明書など)
○平成26年中に支払った社会保険料(国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料など)の支払金額を確認できる領収書、証明書など
○生命保険料・地震保険料控除を受ける方は、その控除証明書
○医療費控除を受ける方は、医療費の領収書
○障害者控除を受ける方は、身体障害者手帳や証明書など
○寄附金税額控除を受ける方は、寄付した金額を確認できる領収書など
○配偶者特別控除を受ける方は、平成26年中の配偶者の所得を確認できるもの
○学生の方は、学生証
※申告が必要な方で用紙をお持ちでない方は、市民税課へご連絡ください。

■視覚障害のある方のために
市(都)民税納税通知書に点字によるお知らせの同封を希望する方は、市民税課へご連絡ください。

■申告の出張受付
○2月19日(木)…西部出張所(西府文化センター内)
○2月24日(火)・25日(水)…東部出張所(白糸台文化センター内)
※時間は、いずれも午前9時～午後4時半。

■市(都)民税の申告の郵送受付
郵送で申告書を提出する場合は、申告書と必要書類を、申告書の受付書が必要な方は82円切手を貼った返信用封筒も同封して、〒183－8703市民部市民税課へ。

所得税の申告(確定申告)は税務署へ

▽申告期間 2月16日(月)から3月16日(月)午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)
※2月22日、3月1日(日)に、申告書の作成指導と受付を行います。
※還付申告は、2月16日(月)以前でも提出できます。
▽会場 武蔵府中税務署
※車での来場はご遠慮ください。ただし、障害のある方は専用の駐車場があります。
▽問合せ 武蔵府中税務署(362・4711)

■確定申告が必要な方
○事業所得・不動産所得などがある方で、所得金額の合計額が社会保険料控除・扶養控除などの所得控除の合計額を超える方
○公的年金の所得のみの方で、所得金額の合計額が社会保険料控除・扶養控除などの所得控除の合計額を超える方
※公的年金の収入金額の合計が400万円以下で、かつ、公的年金に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合は、所得税の確定申告は不要です。
○給与所得者で、給与収入が2000万円を超える方、年末調整済みの給与所得以外の所得の合計額が20万円を超える方、給与を2か所以上から受けている方
○同族会社の役員やその親族などで、その同族会社からの給与のほかに、貸付金の利子、店舗・工場などの賃借料、機械・器具の使用料などの支払いを受けている方
○土地・建物、ゴルフ会員権、貴金属、骨とうなどの資産を売った方

■国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください
国税庁ホームページ(http://www.nta.go.jp/)の確定申告書等作成コーナーでは、画面の指示に従って金額などを入力すると、税額などが自動計算され、申告書などを作成できます。
自宅のパソコンとプリンタを使い、申告書を作成・印刷し、郵送などで提出できますので、ぜひ、ご利用ください。
入力に関する問合せは、ヘルプデスク(0570・01・5901)へ。

平成27年度市(都)民税税制改正の概要は、2ページをご覧ください。

市長コラム35 笑顔の府中

府中市長 高野律雄

ENZO

「ENZO」は「エンゾー」と読みます。昨年10月に全国市長会関係の会議で四国の宇和島から高知へ移動するJR予土線車内で会った20代前半のオランダ人男性の名前です。お遍路の格好で一人列車に乗る彼と偶然隣り合わせたので、片言の英語で話しかけてみました。夏休みを利用して9月中旬に来日し、寺院の境内などで寝泊りしながら約4週間で八十八ヶ所を回る予定とのこと。歩き続けで足が痛いけれども、学生時代のよき思い出づくりに最後まで頑張ると話してくれました。

務田駅で下車したENZOは、四十一番の龍光寺と四十二番の佛木寺を巡礼し十数日後に目的を果たして帰国したと思いますが、ほんの10分少々の出会いが強い記憶として残っています。確かに昨年は四国八十八ヶ所霊場ご開創1200年で例年よりPRされていましたが、極東の日本を、しかも弘法大師ゆかりの厳しい修行の地をなぜ選んだのか。日本人として素直に嬉しい気持ちになったと同時に、もう二度と会うことのないであろう青年の輝く瞳から多くを学んだ気がしています。

日本では間もなく卒業の季節。受験勉強真っ最中の人も多いかと思いますが、残り少ない日々を大切に過ごしてください。特に、4月から社会人になる皆さんには人生の新たな出発点を前に、夢を大きく持って欲しいです。

市からの情報かわら版

○各事業の申込み（先着順）で、時間の記載のないものは、午前８時半から受け付けます

募集

市立保育所作業員（嘱託職員）の募集

▽採用日　４月１日（水）
▽対象　昭和25年４月２日以降に生まれ、調理・作業業務に従事できる方
▽募集人数　若干名（選考）
▽募集要項　２月20日（金）まで、市役所５階保育支援課、市立保育所（高倉保育所を除く）で配布
※要綱は、市のホームページからダウンロードできます。
▽申込み　２月20日（金）までに、履歴書と小論文「保育所で働くうえであなたが留意することについて」（800字以内）を保育支援課へ
▽問合せ　保育支援課管理係（３３５・４２３３）

講座・催し

国分寺・府中観光アプリ公開記念スタンプラリー開催中

▽期間　３月31日（火）まで
▽費用　無料
▽内容　国分寺・府中観光アプリ「ぶらり国・府」をダウンロードしたスマートフォンなどを使って、対象施設４か所の写真を集めながら国分寺市内・府中市内を巡る
※写真を集めた方（先着1000人）に、記念品を差しあげます。
※スタンプラリーの詳細は、アプリ内「スタンプラリー」をご覧ください。
▽アプリ利用方法　「App Store」、または「Google Play」で「ぶらり国・府」と検索してください。無料でダウンロードできます。
※左下のＱＲコードからアクセスしても利用できます。
▽問合せ　国分寺・府中観光振興連絡協議会事務局（３３５・４０９５＝経済観光課内）

▲「App Store」用ＱＲコード　▲「Google Play」用ＱＲコード

ジュニアリーダー講習会

▽対象　新小学４～６年生の市民
▽定員　50人（抽せん）
▽費用　1000円（保険料、教材費）／食材などの実費負担あり
▽内容　年間10回程度の野外活動やレクリエーションなどの講習会を通じた友達づくりとリーダーシップの養成
▽指導　府中市青少年委員会
▽申込み　２月27日（金）まで（必着）に、はがき、または電子メール（jidou02@city.fuchu.tokyo.jp）に住所、氏名（ふりがな）、学校名・学年、生年月日、性別、電話番号を記入して、〒183－8703子ども家庭部児童青少年課「ジュニアリーダー」係へ
▽問合せ　児童青少年課青少年係（３３５・４４２７）

家庭の日事業「親子でLEDを使ったランプを作ろう」

▽日時　３月７日（土）午後１時～４時
▽会場　府中駅北第２庁舎３階会議室
▽対象　小学生の市民と保護者
▽定員　30組（抽せん）
▽費用　１組350円（材料費、保険料）
▽内容　７色に光るLEDを使ったランプの作製
▽申込み　２月25日（水）まで（必着）に、はがき、または電子メール（jidou02@city.fuchu.tokyo.jp）に住所、参加希望者全員の氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を記入して、〒183－8703子ども家庭部児童青少年課「親子LED工作教室」係へ
▽問合せ　児童青少年課青少年係（３３５・４４２７）

環境保全活動センター事業～郷土の森博物館で府中の自然と歴史にふれてみよう！

▽日時　３月７日（土）午前10時～正午／荒天中止
▽集合場所　郷土の森博物館正門前
▽対象　市民
▽定員　20人（抽せん）
▽費用　無料／郷土の森博物館入場料が必要
▽講師　郷土の森博物館学芸員
▽申込み　２月20日（金）まで（当日消印有効）に、往復はがき（１人１枚）に住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を記入して、環境保全活動センター（〒183－0056寿町１の５）へ
▽問合せ　環境保全活動センター（３３５・４４１０）

脱メタボクッキングとおいしく食べるための口くうケア／F

▽日時　３月10日（火）午前９時半～午後零時半
▽会場　ルミエール府中
▽対象　市民で、平成26年度にヘルスチェックを利用した方、または今後利用したい方
▽定員　先着24人
▽費用　250円
▽内容　簡単で満足感のあるヘルシーメニューの調理、講話
※エプロン、三角巾、マスク、布巾、台布巾を持参してください。
▽申込み　２月12日（木）から電話で保健センターへ
▽問合せ　保健センター成人保健係（３６８・６５１１）

おしらせ

児童手当・児童育成手当の支給について

２月は、児童手当・児童育成手当の定例支給月です。平成26年10月から平成27年１月分の手当を対象の方に振り込みます。
▽振込予定日　２月13日（金）
▽問合せ　子育て支援課コールセンター（０５７０・０８・８１０５）

審議会・協議会など

■公共施設マネジメントモデル事業検討協議会
２月17日（火）午後４時　市役所北庁舎３階会議室／傍聴希望の方（先着10人）は前日までに、建築施設課へ／問合せは同課公共施設マネジメント担当（３３５・４３５８）へ

■コミュニティバス検討協議会
２月18日（水）午前９時半　市役所北庁舎３階会議室／傍聴希望の方は当日直接会場へ／問合せは地域安全対策課施設管理係（３３５・４０６９）へ

■男女共同参画推進懇談会
２月19日（木）午前10時　市役所北庁舎３階会議室／傍聴希望の方（先着10人）は前日までに、スクエア21・女性センターへ／問合せは同センター（３５１・４６００）へ

■教育委員会定例会
２月19日（木）午後１時半　教育センター／傍聴希望の方は前日までに、総務課へ／問合せは同課総務係（３３５・４４２４）へ

■建築審査会
２月20日（金）午後３時半　市役所北庁舎３階会議室／傍聴希望の方は当日直接会場へ／問合せは建築指導課管理係（３３５・４４７８）へ

平成27年度市（都）民税税制改正の概要

平成27年度市（都）民税税制改正の概要をお知らせします。
問合せは市民税課普通徴収係（３３５・４４４１）へ。

■住宅ローン控除の延長・拡充
市（都）民税の住宅ローン控除について、居住年の適用期限が平成29年12月31日（日）までに延長されました。
また、平成26年４月から平成29年12月に居住を開始した方で、住宅取得に係る消費税などの税率が８％、または10％の場合は、控除限度額が拡充されます。

なお、平成26年以降に入居し、初めて住宅ローン控除を受ける方は、税務署での確定申告が必要です。

■上場株式等の譲渡所得及び配当所得に係る10％軽減税率の廃止
上場株式等の譲渡所得及び配当所得に係る10％軽減税率（所得税７％、住民税３％）の特別措置が平成25年12月31日で廃止され、平成26年１月１日以降の税率は20％（所得税15％、住民税５％）となります。

市制施行60周年記念

府中ちびっ子ふれあい文化祭

各文化センターで活動している児童サークルの発表会を開催します。

■展示部門
▽日時　２月21日（土）午後１時～４時半・22日（日）午前10時～午後４時
▽内容　手芸、工作、陶芸ほか
※工作コーナーも開設します。

▲瞳輝く府中の子どもたち

■発表部門
▽日時　２月22日（日）午前10時～午後５時半
▽内容　ダンス、劇、和太鼓ほか

◆　共通項目　◆

▽会場　府中の森芸術劇場
▽入場　自由（無料）
▽問合せ　是政文化センター（３６５・６２１１）

市の施設☆講座・催し情報

○各事業の申込み（先着順）で、時間の記載のないものは、午前9時から受け付けます

生涯学習センター

〒183-0001　浅間町1の7
☎050・3491・9849

■Facebook入門／F
3月9日（月）から11日（水）・13日（金）午前9時半～午後零時半（全4回）　パソコン学習室／先着19人／費用2500円／内容はFacebookの基本と安全で正しい使い方

第1回 府中市議会定例会
招集日は2月23日（月）
請願、陳情、傍聴などについては、議事課議事係（335・4507）へお問い合わせください。

■Word中級講座／F
3月9日（月）から11日（水）・13日（金）午後1時半～4時半（全4回）　パソコン学習室／対象はWordの基本操作ができる方／先着19人／費用3300円／内容はより実践的な知識と技術の習得

◆　上記2記事の共通項目　◆
対象は平成11年4月1日以前生まれの市民／講師はシルバー人材センター登録講師／申込みは2月12日（木）から電話で当センターへ

■パソコン水彩画「水彩8」体験説明会
2月15日（日）午後1時半～3時半　パソコン学習室／先着20人／無料／内容は水彩画風の絵が描けるパソコンソフトの体験／当日直接会場へ

■資格取得講座（行政書士・宅建・マンション管理士）説明会
2月21日（土）午後1時～2時半　語学室／先着30人／無料／内容は4月から開講する国家資格取得講座の体験会／当日直接会場へ

郷土の森博物館

〒183-0026　南町6の32
☎368・7921
入場料　200円（中学生以下100円）

■ワラの座布団「円座」製作実演
2月22日（日）午前10時～正午、午後1時～3時　ふるさと体験館／内容は職人による伝統の技の実演／当日直接会場へ

■折り紙教室
2月22日（日）午後1時～3時　ふるさと体験館／先着50人／当日直接会場へ

■お手玉づくり教室
2月22日（日）午後1時～3時　ふるさと体験館／先着10人／費用400円／小学3年生以下は保護者同伴／申込みは電話で当館へ

■武蔵府中の歴史講座・常設展示室リニューアル記念編「くらやみ祭～都市祭礼のなりたち」
2月28日（土）午後1時半～3時半　本館大会議室／対象は高校生以上の方／先着20人／費用300円／申込みは電話で当館へ

府中の森芸術劇場

〒183-0001　浅間町1の2
☎335・6211
【チケットの申込み・問合せ】
・チケットふちゅう☎333・9999
・チケットぴあ☎0570・02・9999

■松山バレエ団「眠れる森の美女」全幕
4月29日（祝）午後3時半　どりーむホール／入場料S席8000円～C席3000円（ペア・子ども・学生券あり）／出演…松山バレエ団、演出…清水哲太郎／チケット発売中／2歳以下の乳幼児の入場不可

府中グリーンプラザ

〒183-0055　府中町1の1
☎360・3311

■こども工作教室「封筒で作るフォトアルバム」
3月7日（土）午後1時半～4時　学習室／対象は小学生で市民、市内在学の方／先着24人／費用300円／L判の写真6枚持参／申込みは2月12日（木）午前10時から電話で、または直接当館へ

○掲載内容は、当事者間で責任をお持ちください
○はがきなどでの申込みは、住所・氏名・電話番号などを記入してください

ひろば

■税理士記念日の無料相談会　2月23日（月）午前9時～午後3時　多摩信用金庫府中支店（府中町1の10）ほか／各店先着5人／内容は所得・贈与・相続税などの相談／申込み・問合せは東京税理士会武蔵府中支部（042・488・5550）へ

■東京公証人会無料電話相談　2月28日（土）午前9時半～正午、午後1時～4時半／内容は遺言や任意後見など公正証書作成の特設電話相談（03・3502・8239）／問合せは同会（03・3502・8050）へ

■ITサロン「格安スマホ・SIM活用講座～スマホ代を節約しよう！」
2月21日（土）午前10時～正午　NPO・ボランティア活動センター／対象はスマートフォン使用者、または購入を予定している方／先着15人／費用500円（資料代）／内容は格安SIM体験記、最近のスマホ事情、スマホ通信費の節約法ほか／主催は府中まちコム舎／申込み・問合せは同会・高田宛（080・1107・4324）へ、平日は午後6時～9時に

■東京外国語大学留学生日本語教育センター市民講演会　2月22日（日）午後2時～3時40分　同センター／無料／内容は持続可能な農業と現代ネパール社会／講師はマハラジャン・ケシャブ・ラル氏（広島大学大学院教授）／当日直接会場へ／問合せは同センター（330・5775）へ

■市民のためのメンタルヘルス講座
2月23日（月）午後2時～4時　府中グリーンプラザ／先着100人／無料／内容は認知症の方への在宅支援／講師は上野秀樹氏（敦賀温泉病院医師）／主催は府中精神保健福祉協議会／当日直接会場へ／問合せは地域生活支援センタープラザ（358・2288）へ

■演劇ワークショップ　3月8日・15日（日）午後6時半～9時　府中の森芸術劇場／対象は高校生以上の方／各回先着20人／無料／内容は発声・ストレッチ・芝居のけいこ体験／主催は劇団宇宙の森／申込み・問合せは清水宛（080・3463・3707）へ

■スポーツダンス府中ダンスパーティーの夕べ　2月28日（土）午後6時半～8時半　郷土の森総合体育館／対象は市民／先着100人／費用500円／申込みは電話、またはFAXで橋本宅へ／問合せも同宅（363・1389＝FAX同番）へ

■プレようちえんピンポンパン無料体験会　2月27日（金）午前10時～10時40分　生涯学習センター／対象は平成23年4月2日から平成25年4月1日生まれの幼児と保護者／先着9組／内容は歌・製作・リズム遊びほか／申込み・問合せは新津宛（090・5797・6907）へ

■小倉百人一首初心者かるた大会
2月22日（日）午前9時～午後5時（受付は午前9時半まで）　片町文化センター／無料／内容は競技かるた、源平合戦（2人1組）のかるた大会／主催は府中多摩かるた会連盟／申込みは2月20日（金）まで（必着）に、はがき、またはFAX（03・6745・8963）に年齢（学生は学校名・学年）も記入して、金森隆俊宅（〒183－0033分梅町1の6の5の202）へ／問合せも同宛（090・4122・1754）へ

■府中市民交響楽団ミニクラシックコンサート　3月1日（日）午後2時　府中の森芸術劇場／無料／曲目はシューベルト…弦楽四重奏曲第14番「死と乙女」から、ダンツィ…木管五重奏曲変ロ長調から、モラレス…シティスケイプスほか／未就学児の入場不可／当日直接会場へ／問合せは大橋宅（368・6180）へ

■シンポジウム「保育所だからできる！おむつなし育児」　2月21日（土）午後1時半～4時半　生涯学習センター／対象は育児・保育・母子保健などに関心のある方／先着290人／費用1500円（資料代）／内容はおむつなし育児の保育所での実践報告、排せつのこれからについて／講師は汐見稔幸氏（白梅学園大学学長）ほか／主催はおむつなし育児研究チーム／申込み・問合せは同研究チーム・和田宛（090・3962・8558）へ

■妊婦さんと赤ちゃんの会　2月25日（水）午前10時～正午　さくらんぼ保育園（紅葉丘1の28）／対象は妊婦と生後2～5か月の乳児／先着15人／無料／内容は園内見学と先輩ママとの交流／主催は同園／申込み・問合せは同園（366・2178）へ、午前10時～午後4時に

■学校図書館法に関する学習会　2月21日（土）午後1時半～3時半　府中グリーンプラザ／対象は学校図書館に関心のある方、本が好きな方／先着30人／無料／内容は学校図書館法の内容と改正点／講師は松尾不二夫氏（駒澤大学講師）／主催は府中・学校図書館を育てる会／当日直接会場へ／問合せは山田宅（365・5261）へ

■「ひばり」会員募集　活動は土曜日、または日曜日の午後6時～9時（月4回）　本宿体育館ほか／対象は女性／費用月額1000円（体験は無料）／内容は9人制バレーボール／申込み・問合せは谷原宅（336・9446）へ

■「朝ヨガ」会員募集　活動は第2・4日曜日の午前9時半～10時半　スクエア21・女性センター／費用月額1000円／講師はAYA氏（整体・ヨガインストラクター）／申込み・問合せは上倉宛（090・4379・7470）へ

官公庁から

■都市農地保全シンポジウム　3月3日（火）午後1時～4時半　たましんRISURUホール（立川市錦町）／先着200人／無料／内容は基調講演「市民協働と都市農地の保全」、事例紹介／講師は舩戸修一氏（静岡文化芸術大学講師）／主催は東京都／申込みは2月12日（木）から電話、またはFAX（03・5388・1456）で都産業労働局農業振興課へ／問合せも同課（03・5320・4824）へ

■多摩の遺跡発掘成果報告会　2月20日（金）午後2時～4時　調布市文化会館たづくり（調布市小島町）／無料／内容は多摩地域の縄文時代集落調査結果の紹介／申込み・問合せは調布市郷土博物館（042・481・7656）へ

市の施設☆講座・催し情報

○各事業の申込み（先着順）で、時間の記載のないものは、午前９時から受け付けます

府中NPO・ボランティア活動センター

〒183-0055　府中町１の１
☎３３５・５７９３

■ＮＰＯとの協働推進事業「魅せる報告書を楽に作るためのパソコン知っ得講座」

３月５日・12日（木）・20日（金）・26日（木）午前９時半～正午（全４回）　生涯学習センター／対象は市内で活動する地域団体・市民団体の方／先着20人／無料／内容は広報力のある報告書を作成・公表するためのパソコン技術の実習、写真撮影・加工、広報ツールの使い方ほか／講師は府中まちコム舎会員ほか／筆記用具持参／申込みは２月12日（木）から電話で府中ＮＰＯ・ボランティア活動センターへ／電子メール（npovcf@soleil.ocn.ne.jp）可／問合せは同活動センター、または同会・関口宛（090・1770・3318）へ

■市民活動支援講座「『聴く技術』で育てる会話力」

３月７日（土）午後１時半～３時半　スクエア21・女性センター／対象は市民活動・地域活動をしている方ほか／定員30人（抽せん）／費用500円／内容は日頃の生活・活動で無理なく取り組める傾聴の講義・実習／講師は澤村直樹氏（心理カウンセラー）／申込みは２月28日（土）までに、ＦＡＸ（335・5739）に講座名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号を記入して、府中ＮＰＯ・ボランティア活動センターへ／電子メール（npovcf@soleil.ocn.ne.jp）可

スクエア21・女性センター

〒183-0034　住吉町１の84
☎３５１・４６００

■男女共同参画市民企画講座「男性料理教室～手作りナンと男のカレー」

３月７日（土）午前10時～午後２時／対象は男性／先着16人／費用900円（材料費）／講師はヘルスメイト府中21会員／託児（午前10時～正午、１歳～就学前の幼児10人、飲み物とおやつ持参）希望の方は２月20日（金）までに、電話で石田宅へ／申込み・問合せも同宅（335・7975）へ

介護予防推進センター

〒183-0033　分梅町１の31
☎３３０・２０１０

■認知症予防教室「ライフスタイルの中で脳を鍛えよう！」説明会

２月23日（月）午前10時～11時半／対象は介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民／先着25人／内容は教室の体験と教室修了生による発表ほか

■元気一番!!ふちゅう体操普及サポーター養成講習会

２月27日（金）午前10時半～正午／対象は介護保険の認定を受けていない市民／先着20人／無料／内容は同体操の立位編・座位編の習得とサポーター認定証、ＤＶＤなどの配付

■いきいきハウス１泊体験「はじめよう！パソコン～カレンダー編」

２月26日（木）・27日（金）／対象は介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民／先着６人／費用3300円（食費含む）／内容はExcelを使ったカレンダー作成を通して脳の活性化を図る

■いきいきハウス１泊体験「はじめての絵手紙」

３月２日（月）・３日（火）／対象は介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民で絵手紙を始めたい方／先着６人／費用3300円（食費含む）／内容は絵手紙作成を通して脳の活性化を図る

◆　上記４記事の共通項目　◆

申込みは２月12日（木）から電話で当センターへ

■介護予防３か月教室

教室名、内容、定員、対象、日程、時間は下の表のとおり／費用月額500円／申込みは３月10日（火）まで（必着）に、往復はがきに、希望教室・コース名（１枚１教室）、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、性別、電話番号、返信用宛名を記入して当センターへ／年度内の同じ教室への参加不可／各グループにつき１教室のみ申込み可

心身障害者福祉センター「きずな」

〒183-0026　南町５の38
☎360・1312／FAX 368・6127

■地域交流イベント「わらべうた～おとあそび♪うたあそび」

２月21日（土）午後１時半～２時半／無料／当日直接当センターへ

■肢体不自由者・視覚障害者懇談会

２月21日（土）午前11時～午後零時半／対象は肢体・視覚障害のある方と家族、介助者／先着15人／費用300円（軽食代）／申込みは２月12日（木）から当センターへ

ふれあい会館

〒183-0056　寿町３の２
・社会福祉協議会 ☎３６４・５３９０
・府中ボランティアセンター ☎３６４・００８８

■社協発！「地域の縁側をつくろう～ひびのさんちの実践報告」

２月25日（水）午後２時～４時半　ルミエール府中／無料／内容は武蔵野市で取り組んでいる居場所づくりの実践報告ほか／申込みは２月19日（木）までに、社会福祉協議会へ／問合せも同協議会へ

■わがまち支えあい協議会（地区社協）準備委員会参加者募集

①２月28日、②３月14日（土）午前10時～正午　①六中、②押立文化センター／内容は住民主体で地域の課題を共有し、協議・解決する場づくりについての話し合い／申込みは２月23日（月）までに、社会福祉協議会へ／問合せも同協議会へ

■はじめの一歩～「夢バンク」ボランティア教室

２月19日（木）午後２時～４時半　６階会議室／対象はボランティア活動未経験の方／先着20人／内容は活動時の心構え、趣味や特技の生かし方、車いすの扱い方／申込みは２月12日（木）から電話で府中ボランティアセンターへ／問合せも同センターへ

■児童・生徒のボランティア活動紹介展

２月21日（土）・22日（日）午前10時～午後８時（22日は午後６時まで）　フォーリス／無料／内容は市内小・中学校、高校のパネル・作品展示、夢バンク登録ボランティアや市内学校の楽器演奏・ダンスほか／問合せは府中ボランティアセンターへ

市民保養所「やちほ」

〒384-0704　長野県南佐久郡佐久穂町大字八郡2049の150
☎０１２０・２１０４４６

■市民保養所「やちほ」スキーパック

期間は３月29日（日）まで／対象は市民（市外の方は当保養所にお問い合わせください）／費用大人8430円、小学生以下4200円（平日割引あり）／内容は宿泊費（１泊分）、食費（２食分）、八千穂高原スキー場のリフト代（１日分）込みのパック／申込みは当保養所へ

3月1日（日）までにご利用ください

10%お得な スマイル商品券

▽販売日時　２月27日（金）までの午前９時～午後４時（土・日曜日、祝日を除く）／在庫がなくなり次第終了
▽販売場所　むさし府中商工会議所会館（緑町３の５）
▽販売価格　１冊10000円／クレジットカードでの購入不可
▽内容　全登録店で利用できるＡ券（500円券・11枚）と、大型店（百貨店・スーパー・量販専門店）以外の登録店で利用できるＢ券（500円・11枚）の22枚つづり
▽問合せ　むさし府中商工会議所（３６２・６４２１）、または経済観光課商工係（３３５・４１４２）

▲ぜひ、ご利用ください

◆介護予防３か月教室◆

グループ・教室・コース名			内　容	定員（抽せん）	対　象	日　程
グループ1	マシントレーニング教室	月曜午前	トレーニングマシンによる筋力向上	各20人	介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民で、医師からの運動制限がない方	４月６日から６月27日の毎週１回（全12回）
		月曜午後				
		火曜午前				
		火曜午後				
		水曜午前				
		水曜午後				
		木曜午前				
		木曜午後				
		金曜午後				
		土曜午前				
	バランストレーニング教室	月曜午前	体のバランス力、柔軟性の向上による転倒予防	各23人		
		火曜午後				
		木曜午後				
		金曜午後				
	らくらく膝腰教室	火曜午前	膝痛・腰痛予防のための運動			
		水曜午後				
		木曜午前				
		土曜午後				
	女性のためのエクササイズ教室	月曜午後	尿失禁・骨粗しょう症・肥満などを予防・改善、美容・栄養講習		介護保険の認定を受けていない65歳以上の女性市民で、医師からの運動制限がない方	
		金曜午前				
グループ2	男性のための食べるカムくらぶ	木曜午後	いつまでもおいしく食べることを支援する栄養改善・口くう機能向上プログラム（調理・歯科実習ほか）	各12人	介護保険の認定を受けていない65歳以上の男性市民	４月７日から６月26日の毎週１回（全12回）
	食べるカムくらぶ	金曜午前			介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民	
	脳トレクッキング	木曜午前	脳の活性化のためアイデアを出し合い新しい料理を考えて行う調理実習、認知症予防	８人		
	さんぽクラブ	火曜午後	日常動作・認知症予防に生かせる歩き方の習得、散歩	各15人	介護保険の認定を受けていない65歳以上の市民で、医師からの運動制限がなく、連続50分程度歩ける方	
		水曜午前				

※時間は、いずれの教室も午前は10時15分～11時45分、午後は２時～３時半。

JQA-EM2175　環境にやさしいまち
府中市は、環境の国際規格ISO14001を取得しています